Samen Gezond

Voorkom Hart- en Vaatziekten

Fundashon Mariadal

Waarom voorkomen belangrijk is

Hart- en vaatziekten ontstaan vaak door leefstijl, zoals roken, overgewicht, hoge bloeddruk, een hoog cholesterol of diabetes type 2. Deze aandoeningen kunnen ernstige gevolgen hebben, maar er is goed nieuws: met kleine veranderingen kunt u uw risico sterk verlagen.

Bij Fundashon Mariadal geloven we dat elke stap telt.
U staat er niet alleen voor – samen werken we aan een gezonde toekomst.

Belangrijkste risicofactoren

Roken - verdubbelt het risico op een hartinfarct of beroerte.

Overgewicht en buikvet - verhoogt de kans op hoge bloeddruk, hoog cholesterol en diabetes.

Hoog cholesterol - te veel “slecht” LDL-cholesterol kan uw bloedvaten laten dichtslibben.

Hoge bloeddruk - vaak zonder klachten, maar wel gevaarlijk voor hart en bloedvaten.

Ongezonde voeding - te veel zout, suiker en verzadigd vet belasten uw lichaam.

Te weinig beweging - vergroot de kans op overgewicht, diabetes en hartziekten.

Diabetes type 2 - sterk verbonden met leefstijl en gewicht en is o.a. schadelijk voor uw bloedvaten.

Wat kunt u doen?

- **Stoppen met roken –** Al na 1 jaar is het risico op een hartinfarct 50% lager.
- **Gezond gewicht –** Al 5–10% gewichtsverlies levert merkbare gezondheidswinst.
- **Gezonde voeding –** Eet veel groente, fruit, volkorenproducten, noten, vis en peulvruchten. Beperk zout, suiker, alcohol en rood of bewerkt vlees.
- **Bewegen –** Minimaal 150 minuten per week matig intensief (wandelen, fietsen) én 2 keer per week spier- en botversterkend (krachttraining, dans, hardlopen).
- **Ontspanning & slaap –** Neem voldoende rust en slaap 7–8 uur per nacht. Minder stress helpt uw hart en bloedvaten gezond te houden.

Meer weten of hulp nodig?

www.hartstichting.nl

www.diabetesfonds.nl

Streefwaarden voor een gezond hart

Gezondheidswaarde	Normaalwaarde*
Bloeddruk	< 140/90 mmHg (gemeten door arts)
Cholesterol	Totaal < 5 mmol/L, LDL < 3 mmol/L
	(bij verhoogd risico: < 2,6 of < 1,8)
Glucose (nuchter)	< 6,1 mmol/L
Gewicht (BMI)	18,5 – 25

** internationale richtlijnen*

Onthoud

Gezonder leven kan de kans op hart- en vaatziekten verminderen. Hoe eerder u begint, hoe groter de winst – maar het is nooit te laat.

Elke stap telt: minder roken, gezonder eten, meer bewegen. Maak gezonde keuzes onderdeel van uw dagelijks leven. En onthoud: bij Fundashon Mariadal staan wij met liefde, professionaliteit en dienstbaarheid klaar om u te ondersteunen.

Fundashon Mariadal

Kaya Soeur Bartola
Kralendijk
Bonaire, Caribisch Nederland
(+599) 715 89 00
info@fundashonmariadal.org

fundashonmariadal.com

INOVASHON AMOR SERVISIAL PROFESHONAL

Sept. 2025 - V1